

令和8年度 授業計画書（シラバス）

分野	基礎分野		開講時期	1年前期	
授業科目名	スポーツ科学		単位数	1単位	
			時間数	15時間	
講師名	安倍 健太郎	所属	一関工業高等専門学校		資格・免許
		職名	講師		
事前学習内容 なし					
科目全体のねらい 運動の視点から健康を考える					
教育目標との関連 (3) 人間を、身体的・精神的・社会的・スピリチュアルに統合された存在として理解することができる。 (8) 生涯にわたり学び続け、看護者として自己開発する力を身につけることができる。					
科目目標 自らの心身の健康づくりができる 生涯にわたって健康な生活を送るために必要なものの一つとして「運動」を理解する					
回	授業内容			方法	
1	運動と健康について・体力づくり			講義・実技演習	
2	体づくり運動（軽運動、仲間との交流）			実技演習	
3	体づくり運動（トレーニング、体力テスト等）			実技演習	
4	球技・バレーボール（基本技術を習得し、ゲームを行う）			実技演習	
5	球技・バレーボール（基本技術を習得し、ゲームを行う）			実技演習	
6	球技・バレーボール（基本技術を習得し、ゲームを行う）			実技演習	
7	卓球・バドミントン（基本技術を習得し、ゲームを行う）			実技演習	
8(45分)	卓球・バドミントン（基本技術を習得し、ゲームを行う）			実技演習	
受講上の注意 ピアス、ネックレス、指輪等はずすなど、個人及び集団の安全には常に心がけ、怪我のないように留意する				評価方法 パフォーマンス評価100点	
使用するテキスト					
参考文献					